

令和4年9月 献立表 (幼児食)

橘保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日	少し涼しさを感じるようになってきましたが、まだ暑い日が続いています。夏の疲れが出てくるころです。3色(赤・黄・緑)しっかり食べて、残暑を乗り越えていきましょう！ 【鉄のおはなし】 鉄分は体内では作れないので、食べ物からとる必要があります。給食では月に1, 2回鶏レバーを使った献立を取り入れています。臭みも少なく、下処理の手間もかかりません。一度素揚げして甘辛味でからめたり、ケチャップ味などにすると子ども達は喜んで食べてくれますよ。小松菜や豆乳、がんもどきなども工夫して、お家でもどんどん取り入れてください！ 			1日(ごはん)	2日(ごはん)	3日(パン)
朝の間食				ウエハース・牛乳	ポーロ・牛乳	せんべい・牛乳
昼食				鮭の漬け焼き じゃが芋のおかか煮 きゅうりとハムのサラダ コーンスープ キウイフルーツ	鶏肉のごま味噌焼き ひじきと油揚げの煮物 きゅうりとコーンのサラダ 花麩のすまし汁 黄桃	焼きビーフン 白身魚のフライ きゅうりとカニかまの酢の物 きつねスープ オレンジ
昼の間食				甘納豆マフィン(手作り) スキムミルク	チョコチップクッキー(手作り) スキムミルク	牛乳かりんとう プルーン・牛乳
園での1日摂取カロリー	3歳未満児：483kcal 3歳以上児：349kcal			3歳未満児：477kcal 3歳以上児：372kcal	3歳未満児：469kcal 3歳以上児：395kcal	
日	5日(ごはん)	6日(ごはん)	7日(パン)	8日(ごはん)	9日(ごはん)	10日(パン)
朝の間食	ポーロ・牛乳	かりんとう・牛乳	クッキー・豆乳	せんべい・牛乳	ビスケット・牛乳	ウエハース・牛乳
昼食	さばの味噌煮 三色炒り卵 春雨の酢の物 小松菜とえのきのすまし汁 キウイフルーツ	酢鶏 きんぴらごぼう マカロニサラダ なすと玉ねぎの味噌汁 バナナ	白身魚のムニエル トマトソースかけ ジャーマンポテト グリーンサラダ コーンと玉ねぎのスープ 黄桃	焼肉 厚揚げと野菜の煮物 大根サラダ しめじと玉ねぎの味噌汁 オレンジ	あじの塩焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 枝豆ときゅうりの酢の物 もやしと厚揚げの味噌汁 なし	鶏肉の磯辺揚げ 金時豆の煮物 ハムとレタスのサラダ 冬瓜のスープ パイン
昼の間食	スイートポテト(手作り) スキムミルク	甘食(手作り) ジャム入りヨーグルト	小倉芋あん(手作り) スキムミルク	バナナケーキ(手作り) スキムミルク	ミニアメリカンドッグ(手作り) スキムミルク	まあるいクラッカー ミニゼリー・牛乳
園での1日摂取カロリー	3歳未満児：494kcal 3歳以上児：357kcal	3歳未満児：516kcal 3歳以上児：386kcal	3歳未満児：492kcal 3歳以上児：357kcal	3歳未満児：492kcal 3歳以上児：382kcal	3歳未満児：492kcal 3歳以上児：363kcal	3歳未満児：475kcal 3歳以上児：355kcal
日	12日(ごはん)	13日	14日(ごはん)	15日(パン)	16日(ごはん)	17日(パン)
朝の間食	クッキー・牛乳	せんべい・豆乳	かりんとう・牛乳	ビスケット・牛乳	クラッカー・牛乳	ポーロ・牛乳
昼食	豚肉と野菜の味噌炒め ごぼう入りさつま揚げ ほうれん草ともやしのごま和え 豆腐とわかめのすまし汁 りんご	 誕生日会	鶏肉のおろしポン酢かけ 高野豆腐の卵とじ 海藻サラダ 白菜と油揚げの味噌汁 なし	さわらのねぎ味噌焼き 肉じゃが 小松菜とえのきのお浸し けんちん汁 バナナ	豚肉のしょうが焼き アスパラとウインナーの炒め物 きゅうりとちりめん酢の物 豆腐とえのきの味噌汁 オレンジ	わかめうどん 白身魚の天ぷら さつま芋と切昆布の煮物 プロコッリーとコーンのサラダ キウイフルーツ
昼の間食	チーズケーキ(手作り) スキムミルク	クリームサンドクラッカー パイン・りんごジュース	黒ゴマクッキー(手作り) 飲むヨーグルト	栗蒸しようかん(手作り) スキムミルク	シュガートースト(手作り) スキムミルク	かぼちゃラスク レーズン・牛乳
園での1日摂取カロリー	3歳未満児：519kcal 3歳以上児：393kcal		3歳未満児：505kcal 3歳以上児：367kcal	3歳未満児：487kcal 3歳以上児：338kcal	3歳未満児：468kcal 3歳以上児：357kcal	3歳未満児：501kcal 3歳以上児：391kcal
日	19日	20日(ごはん)	21日(ごはん)	22日(ごはん)	23日	24日(パン)
朝の間食		ビスケット・牛乳	ウエハース・豆乳	クラッカー・牛乳		かりんとう・牛乳
昼食		豚肉の竜田揚げ 大豆のケチャップ煮 カッターチーズサラダ 大根の味噌汁 オレンジ	さばの塩焼き 鶏レバーの マリアナソース 竹輪ときゅうりの酢味噌和え 油あげとえのきのすまし汁 キウイフルーツ	鶏ささみフライ 春雨と野菜の炒め物 キャベツとツナのサラダ 玉ねぎとわかめのスープ 黄桃		スパゲッティミートソース ハムかつ アスパラときゅうりのサラダ じゃが芋のスープ プルーン
昼の間食	敬老の日	ジャム入り蒸しパン(手作り) 飲むヨーグルト	マドレーヌ(手作り) スキムミルク	おはぎ(手作り) スキムミルク	秋分の日	米粉クッキー チーズ・牛乳
園での1日摂取カロリー		3歳未満児：487kcal 3歳以上児：368kcal	3歳未満児：511kcal 3歳以上児：406kcal	3歳未満児：498kcal 3歳以上児：379kcal		3歳未満児：494kcal 3歳以上児：374kcal
日	26日(ごはん)	27日(ごはん)	28日(パン)	29日(ごはん)	30日(ごはん)	
朝の間食	せんべい・牛乳	ポーロ・牛乳	クラッカー・豆乳	クッキー・牛乳	かりんとう・牛乳	
昼食	牛肉の香味焼き かぼちゃと野菜の煮物 プロコッリーとトマトのサラダ 千切り大根の味噌汁 オレンジ	あじフライ 筑前煮 大根の梅マヨサラダ ほうれん草のすまし汁 りんご	牛肉のデミグラスソース炒め ツナじゃが スパゲッティサラダ もやしのスープ パイン	鮭とほうれん草のグラタン 大豆とさつま芋の煮物 トマトときゅうりのサラダ 玉ねぎとえのきのスープ プルーン	とんかつ 卵の花炒り煮 きゅうりとツナの酢の物 里芋の味噌汁 なし	
昼の間食	チョコチップスコーン(手作り) スキムミルク	ロッククッキー(手作り) スキムミルク	ういろう(手作り) スキムミルク	黒糖蒸しパン(手作り) スキムミルク	あんこパイ(手作り) 飲むヨーグルト	
園での1日摂取カロリー	3歳未満児：475kcal 3歳以上児：360kcal	3歳未満児：509kcal 3歳以上児：387kcal	3歳未満児：490kcal 3歳以上児：367kcal	3歳未満児：496kcal 3歳以上児：372kcal	3歳未満児：496kcal 3歳以上児：353kcal	

※ 朝の間食及び主食は、3歳未満児のみです。
 ※ 献立表には載せていませんが盛り付け時は、キャベツ・プロコッリー・トマト・枝豆・とうもろこし等を添え野菜として使用しています。
 ※ 食材が業者の都合等で入荷せずメニューが変更になることがあります。
 ※ 麦茶はお子さまがいつでも飲めるよう各クラスに準備してあります。麦茶用カップは、洗浄・消毒し常に衛生的なものを使用しています。